

# VEGAN LOVE

Lauren Wildbolz ist die angesagteste Vegan-Köchin der Schweiz. Sie studierte Kunst, war Tauchlehrerin, Model und ist jetzt eine bekannte Food-Waste-Aktivistin, Köchin, Catering-Unternehmerin, Bloggerin, Künstlerin und Kochbuchautorin. Und sie lebt für ihre Visionen.

TEXT ILSE FISCHER



**Küchenstil.** Ihre kreative und bunte Küche lässt keine Wünsche offen. Vegan ist für sie Trend, vegan ist aber auch Chance und Zukunft.

Die Liebe zur fleischlosen Küche wurde ihr zwar nicht in die Wiege gelegt, aber seit ihrem 14. Lebensjahr lebt Lauren Wildbolz fleischlos. Ihren Vater Jost Wildbolz, einen bekannten Modedesigner, und ihre Mutter Sandra Wildbolz, ein ehemaliges Topmodel, konnte sie zwar bis heute nicht für eine vegetarische oder vegane Lebensweise gewinnen, dafür aber viele andere. 2008 wurde sie Veganerin.

«Damals war ich Kunststudentin und verband in Form von veganen Koch-Happenings meine Überzeugung mit meiner künstlerischen Arbeit», sagt sie. 2009 eröffnete sie das erste vegane Restaurant in Zürich: die «Vegan Kitchen & Bakery». Die damals noch sehr kleine vegane Szene hatte einen neuen Treffpunkt, der seit Langem schon wieder Geschichte ist. Die Geschichte von Lauren Wildbolz und ihrer Vision vom veganen Essen ging aber erfolgreich weiter. >

**Lauren Wildbolz.** Sie ist Mutter, Künstlerin, Catererin, Bloggerin, Kochbuch-Autorin. Vor allem aber vegane Geniesserin und Köchin aus Leidenschaft.



ie  
Köchin  
ierte  
erin,  
ne  
e-  
ering-  
erin,  
buch-

losen Küche  
cht in die  
seit ihrem  
ot Lauren  
s. Ihren Vater  
Modefoto-  
Wildbolz, ein  
ie zwar bis  
e oder vegane  
ber viele an-

ntin und  
Koch-Happe-  
meiner künst-  
eröffnete sie  
Zürich: die  
ie damals  
hatte einen  
gem schon  
chichte von  
ion vom vega-  
n weiter. >

Foto: ...



**Vegane Kunst.** Veganismus hat auch mit Verzicht zu tun, sagt sie. Bei Lauren Wildbolz' Rezepten allerdings in hipper, köstlicher Ausführung.

«Veganes Essen grenzt nicht aus, sondern schliesst alle ein. Es geht mir nicht nur um Veganismus, sondern um den Konsum in seiner Gesamtheit, denn nicht alle Probleme sind gelöst, wenn wir keine tierischen Produkte mehr konsumieren.»

LAUREN WILDBOLZ Schweizer Vegan-Pionierin

hat auf Instagram mehr als 30.000 Follower. Eines ihrer wichtigsten Themen ist Food-Waste. Denn, so Wildbolz, ein voller Kühlschrank verstellt den Blick auf das, was drin ist. Je leerer der Kühlschrank, desto besser und gezielter kann man regional und saisonal einkaufen und geniessen. Aber natürlich können man nicht alle Probleme lösen, wenn man keine tierischen Produkte mehr konsumiert. Ihre Vision ist es, Menschen dazu zu bringen ihren Konsum zu hinterfragen und bewusstere Kaufentscheidungen zu treffen – oder eben ganz auf gewisse Produkte zu verzichten. Sie gibt der veganen Lebensweise ein modernes Gesicht und auch dank ihr haben Veganer in der Schweiz schon lange nicht mehr das Image von radikalen Bekehrern.

## VERZICHT ALS MOTOR DER LUST

Die Massenproduktion von Fleisch, Milch oder Leder ist für Lauren Wildbolz Ausgangspunkt dieses Verzichts. Ja, dieses Wort kommt durchaus vor in ihren Statements, denn für sie hat Veganismus ganz klar auch mit Verzicht zu tun.

«Wenn man sich darüber informiert, was mit den Tieren geschieht, wollen das immer weniger Menschen verantworten», führt sie aus. Sie lebt den Verzicht vor und zeigt erfolgreich, dass es möglich ist, auch ohne tierische Produkte lustvoll zu essen.

Aber auch dann, wenn man sich nur ab und zu vegan ernährt, wäre das ein positiver Puzzlestein für ein besseres Essen, den Respekt für die Natur und den Konsum in seiner Gesamtheit, sagt sie. Produkte aus Tofu oder Seitan, die Fleischprodukte nachmachen, konsumiert sie zwar selber kaum, sieht sie aber durchaus als eine Möglichkeit für Men-

schen, die den Biss und den Geschmack von Fleisch vermissen und nicht alle Kochgewohnheiten umstellen möchten. Ihr Credo: Veganes Essen grenzt niemanden aus, sondern schliesst alle ein. Und wenn sie manchmal ihre Vorträge mit dem Satz «Es lebe der Sonntagsbraten!» beendet, dann weiss man, dass sie auch dieses Credo wirklich lebt. Und sehr ehrlich ist. Auch nach so vielen Jahren gesteht sie, dass sie manchmal in den Ferien am Meer grosse Lust auf Jakobsmuscheln hätte.

## FOOD-WASTE-AKTIVISTIN

Die angesagteste Vegan-Köchin der Schweiz ist kein Moralapostel, aber sie spricht gerne und viel über Essen, die Lebensmittelindustrie und Food-Zukunftstrends.

Neben ihrem Catering bloggt sie auf [vegankitchen.ch](http://vegankitchen.ch) über Ethik und Essen, schreibt Kochbücher, hält Vorträge und Kochkurse,

**Kühlschrank-Theorie.** Die Vision: Menschen dazu zu bringen, ihren Konsum zu hinterfragen und bewusstere Kaufentscheidungen zu treffen.



